

The Viet Nam Post

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 * Tel.: 713-777-4900, 713-777-2012, 713-777-8438, 713-777-VIET * Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * E-mail: info@thevietnampost.com

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1785

August 21, 2026



Trang Nguyễn
13408 TX-249, Suite A,
Houston, TX 77086
Cell: 281-777-4287
Email: thuytrang11@yahoo.com



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

- ❖ Bảo Hiểm Medicare
- ❖ Bảo Hiểm Obamacare
- ❖ Bảo Hiểm Nhân Thọ
- ❖ Bảo Hiểm Răng, Mắt
- ❖ Bảo Hiểm Nhà & Xe
- ❖ Bảo Hiểm Du Lịch
- ❖ Long Term Care
- ❖ SSA, SSI, Lương Hưu
- ❖ Hỗ Trợ Medicaid ...

HARRY DAO INSURANCE



FARMERS

BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG
XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI
NHÂN THỌ - SỨC KHỎE
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẢI
TICKET, DI TRÚ, HỘ CHIẾU
ĐỘC THÂN CÔNG HÀM
BILL OF SALE



281-933-8300

8300 W. SAM HOUSTON PKWY S. #122
HOUSTON, TX 77072



KHU CHỢ VIỆT HOA
HDAO@FARMERSAGENT.COM
WWW.FARMERSAGENT.COM/HDAO



TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

- * Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
- * Remodeling kitchen, bathroom
- * Nhận new build out & remodeling
- + Nail Salon, Restaurant,
- + Văn Phòng Bác Sĩ, etc.
- * Nhận đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system

Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop culture marble, sale & install.

NO JOB IS TOO SMALL!!!

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trục Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm sẹo ít hơn sau phẫu thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

CÓ NHÂN VIÊN NÓI TIẾNG VIỆT & ANH

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY

SPECIALS

Year 2026 Starts Saving
Use Your V.I.P Card to Earn

\$1 = 100 Points.

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston

8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY
08.21 - 08.27

HK HUA XIANG YUAN
CHINESE MOON CAKES
WHITE LOTUS SEED PASTE 2 YOLKS
白蓮蓉2蛋黃月餅
BÁNH TRUNG THU HẠT SEN 2 TRỨNG
Price: \$15.99/BOX

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

BUY 1 GET 1 HOT & SPICY HOT POT SOUP BASE 卡布奇諾咖啡 \$4.99	BUY 1 GET 1 CAPPUCCINO COFFEE 卡布奇諾咖啡 \$8.99	BUY 1 GET 1 CLOVER CORN SNACK - BBQ 玉米零食 - 燒烤味 \$3.50
"Hi" Hot & Spicy Hot Pot Soup Base Cốt Lẩu Mala \$2.650	"Napoli" Cappuccino Coffee Cà Phê Cappuccino \$3.250	"Leslie" Clover Corn Snack - BBQ Bánh Bắp - BBQ \$3.39
"Lee" Minced Prawns in Spices Gia Vị Nấu Bún Riêu \$1.99	"Lucky Me" Instant Noodle Cup Mì Ly \$1.79	"Sol" Instant Corn Masa Flour Bột Bắp \$5.99

SUN'S Club
Where Savings Start...

Mon - Sat: 8am - 7pm
Sun: 9am - 6pm

Sun1: 8388 W Sam Houston Pkwy S #180, Houston, TX 77072
Sun2: 3645 Cypress Creek Pkwy #100, Houston, TX 77014

RAU CỦ QUẢ	THỊT	HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN
Fresh Long Bok Choy Cải Trắng \$1.29	Fresh Pork Ham Whole Thịt Mông Heo \$2.99	Fresh Silk Snapper (Whole) Cá Hồng Lúa \$6.99
Fresh Celery Stick Cần Mỹ \$1.39	Fresh Chicken Feet Chân Gà \$3.49	Live Blue Crab Cua Xanh Sống \$3.99
Grape-Red Globe Nho Đỏ \$2.89	Fresh Pork Soup Bone Xương Heo \$1.99	Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống \$1.79
Fresh Sherlihon Cải Bẹ Xanh \$1.69	Fresh Beef Honeycomb Tripe Bao Tử Bò \$8.59	White Jumbo Head on Shrimp (20-30) Tôm Có Đầu (20-30) \$5.99

HOT POT City
All you can eat! HOT POT buffet
Fresh, Healthy and Fun!

Shabu-Shabu
Mongolian
Chinese Herbal
House Special Spicy
Four Season
Thai Tom Yum

Tel: 832.328.3888
8300 W Sam Houston Pkwy South, Houston - TX 77072
www.HotPotCityHouston.com

Số Lượng Quà Tặng & Sản Phẩm Khuyến Mãi Có Giới Hạn, Chương Trình Có Thể Kết Thúc Sớm Hơn Dự Kiến.

SPECIAL SALE ĐẶC BIỆT
\$4.99
/ Box - 6 packs
SURASANG
88 SEOUL TOPOKKI
88 首尔 辣炒年糕
88 Seoul Bánh Gạo Cay
SHOP NOW

BOOM SALE!
\$699.99
BOX + FREE GIFT
"GOLDEN NEST"
BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX
燕窩 - 30週年限量禮盒
HỘP QUAY EN SAO

A.F. Import & Wholesale Co.

Tel: 713.228.7898
Fax: 713.228.7998
2201 Jefferson St.
Houston - TX 77003

Tel: 832.456.8228
Fax: 832.456.8229
8388 W Sam Houston Pkwy S
#100, Houston - TX 77072

MY WHY IS



Them.

**GIÁO DỤC CỦA TÔI
NGÀY HÔM NAY LÀ TƯƠNG
LAI CỦA CON TÔI SAU NÀY.**

Chúng tôi đặt mục tiêu nhằm cung cấp các cơ hội giáo dục và hỗ trợ cho các sinh viên; và cộng đồng của chúng tôi không chỉ giới hạn trong phạm vi lớp học mà còn tiến xa hơn thế nữa!

Bất kể lý do của bạn là gì..... LÝ DO CỦA CHÚNG TÔI LÀ *bạn*.



LONE STAR COLLEGE
HOUSTON
NORTH

ĐĂNG KÝ ĐƯỢC MỞ!

FAIRBANKS
14955 Northwest Fwy • Houston, TX 77040

FALLBROOK
12750 Walters Rd. • Houston, TX 77014

GREENSPPOINT
250 N. Sam Houston Pkwy E. • Houston, TX 77060

VICTORY
4141 Victory Dr. • Houston, TX 77088

Four Locations Close to Home.

Fairbanks • Fallbrook • Greenspoint • Victory

SẴN SÀNG ĐỂ ÁP DỤNG?

Vui lòng liên lạc để biết thêm thông tin:

[LoneStar.edu/HNAApply](https://lonestar.edu/HNAApply)
 HN-Admissions@LoneStar.edu
 281.260.3500



LoneStar.edu/HoustonNorth





Quét mã QR để biết thêm thông tin

Hải Thượng Lãn Ông khiến thầy thuốc Trung Hoa tâm phục khẩu phục thế nào?

Trong Y dương án, Lãn Ông đã kể lại câu chuyện ông hai lần phải luận tranh với một viên thầy thuốc người Trung Quốc để đập tan luận điệu bệnh nặng không chữa nổi của người này, khiến ông ta



phải tâm phục khẩu phục.

Hải Thượng Lãn Ông Lê Hữu Trác (1720-1791) là đại danh y của Việt Nam dưới thời trung đại. Ông đã để lại cho đời bộ sách đồ sộ mang tên Hải Thượng y tông tâm lĩnh, gồm 66 quyển, kết tinh toàn bộ tài năng, kinh nghiệm và những suy ngẫm của ông về việc chữa bệnh cứu người.

Trong đó, ở quyển mang tên Y dương án, Lãn Ông đã kể lại một số ca cứu chữa thành công của mình, qua đó giúp hậu thế hiểu thêm về tài năng của ông.

Tranh luận để cứu người

Chuyện kể rằng, tại miền Nghệ An nơi Hải Thượng Lãn Ông sinh sống, có viên thầy thuốc họ Lâm là lang y trong dinh quan giữ đồn Vĩnh Dinh, vốn là người Tàu, khá am hiểu y thuật nên được quan quân rất kính nể.

Có một lần, thân mẫu của quan giữ đồn Vĩnh Dinh đã ngoài 70 tuổi bị cảm mạo hơn tháng không khỏi, sau đó lại trót ăn bánh nên đầy bụng khó tiêu.

Thầy thuốc họ Lâm dốc sức cứu mà không được, bệnh cứ biến chứng lung tung. Quan Vĩnh Dinh cho là hết cách, một mặt chuẩn bị hậu sự cho bà cụ, mặt khác cho người đi mời Lãn Ông như một cách cầu may.

Lãn Ông thăm khám thì thấy lão phu nhân tinh thần rối loạn, đỉnh đầu nóng như lửa đốt, mồ hôi dầm dề, ngực cũng nóng như lửa, người vật vã không yên, lại thêm chứng trướng khíئن càng thêm suy nhược.

Lãn Ông bắt mạch thật kĩ và phát hiện khí âm trong cơ thể gần như tiêu tan hết, khí dương còn không bao nhiêu, tình hình rất nguy ngập.

Trong lúc này, nếu theo biểu hiện bệnh mà trị sẽ khiến khí dương càng suy kiệt, ắt tính mạng bị đe dọa. Đó là điều họ Lâm và các thầy thuốc khác không biết, cứ theo bệnh mà chữa, để đến tình cảnh nguy nầy.

Ông suy tính phải gấp dùng thuốc bồi bổ Thận – thủy để giữ gìn nguyên khí, khiến nó thêm sinh sôi thì mới cứu vãn kịp.

Lãn Ông cho mọi người biết với tình hình hiện tại thì nên dùng thang “Bát vị hoàn”, trong đó giảm hai vị thuốc là Đan bì và Trạch tả, thêm vào ba vị là Mạch môn, Ngũ vị và Nguru tất rồi pha nước Nhân sâm vào cho uống. Ông chẳng ngờ do đó mà nổ ra cuộc tranh luận giằng co với thầy thuốc họ Lâm.

Họ Lâm lắc đầu, cho rằng nhất thiết không nên vì cơ thể lão phu nhân vốn thiên về thể âm, không ưa vị thuốc Thực địa trong thang “Bát vị hoàn”, nếu uống vào thì đầy trướng ngay.

Lãn Ông hỏi lại theo ý họ Lâm thì nên làm sao? Họ Lâm nhanh nhẩu: “Cấp thì chữa ngọn trước, nên uống bài Trung mẫn phân tiêu”.

Lãn Ông phản bác ngay: “Chút khí mỏng manh cần phải giữ lại, còn sợ không kịp, làm sao lại còn tiêu khí đi? Tôi lập phương này là chữa mạch chứ không chữa bệnh”.

Họ Lâm không chịu khuất, bảo rằng không được thì dùng bài “Hương sa Lục quân thang”.

Biết thang thuốc họ Lâm nói có bao hàm một số vị thuốc là Nhân sâm, Trần bì, Bán hạ, Sa nhân đều là các thứ không thể đưa vào người lão phu nhân lúc này, Lãn Ông càng phản ứng dữ: “Nhân sâm và Trần bì thì lại giúp cho việc tiết mất nguyên khí, phạm những phương thuốc chữa bệnh nguy cấp người xưa không dám đề hai vị này đồng đội với nhau, và lại Bán hạ tính hoạt, Sa nhân cay thơm, cũng không phải là thuốc cố bản”.

Họ Lâm vẫn cố cãi: “Tôi từ trước đến nay vẫn điều thuốc cho phu nhân, nếu uống Thực địa vào thì bĩ đày ngay”.

Thấy hai bên đôi co mãi, quan đồn Vĩnh Dinh sốt ruột, nói thẳng với Lãn Ông rằng dùng Thực địa không được, phải đổi phương khác, không thì phải bớt một nửa.

Nào ngờ Lãn Ông vẫn quả quyết: “Bài Bát vị dùng Thực địa làm quân, là trọng ở chân âm, bổ thủy để phối hoà, tư âm để dưỡng dương... nay bệnh dương thủy suy hoả bốc, giảm Thực địa đi thì quân chủ yếu lấy chi mà điều khiển được các vị khác, như thế thì chỉ có tiếng là Bát vị mà không có thực chất Bát vị”.

Quan lớn nghe thế càng nghi ngại, cứ dùng dằng không quyết. Lãn Ông hết cách thuyết phục, đành xin cáo lui.

Khi Lãn Ông mới ra đến cổng thì gặp người cháu họ của quan giữ đồn đang đi vào. Vốn nghe danh và trọng tài Lãn Ông, người cháu quan giữ đồn liền giữ Lãn Ông lại, mời ông cùng vào để mình phân tích thiệt hơn cho quan lớn nghe.

Thấy Lãn Ông quay vào, quan lớn lại hỏi. Ông vẫn

trả lời như cũ, không thay đổi lời nào, lời nói và sắc mặt còn nghiêm nghị hơn trước. Người cháu quan cũng hết sức nói giúp. Bấy giờ quan lớn mới bắt đầu dĩ chấp thuận.

Được lời như cời tấm lòng, Lãn Ông theo phương đã vạch, tự thân xuống bếp sắc nấu. Quả nhiên uống hết một thang thì lão phu nhân con nóng lui hết, bớt ra mồ hôi, tinh thần tỉnh táo, đã có thể ăn được đôi chút.

Lãn Ông hiểu đó là vì khí dương chưa về hết chỗ cũ, liền điều chế bài thuốc “Sinh mạch” để người bệnh uống thay nước chè. Dùng “Bát vị hoàn thang” kết hợp với uống bài “Sinh mạch” thêm vài thang nữa thì lão phu nhân ăn uống ngày càng khá. Sau khoảng 10 ngày, bệnh nhân khỏi hẳn, thấy con khoẻ mạnh hơn xưa.

Viên quan từ đấy tuy vẫn dùng họ Lâm nhưng mỗi khi trong nhà có người mắc trọng bệnh đều cậy nhờ đến Lãn Ông.

Lãn thứ hai đối đầu họ Lâm

Sau lần chữa khỏi bệnh cho thân mẫu quan trấn giữ Vĩnh Dinh, Hải Thượng Lãn Ông thường qua lại nơi này.

Viên thầy thuốc họ Lâm vẫn hành nghề như cũ. Có điều trong thực tâm, người này vẫn tự phụ về tài năng, cho rằng Hải Thượng Lãn Ông chỉ là một ông lang bình thường mà thôi.

Một lần nọ, khi đang đi trên đường, họ Lâm tình cờ gặp Hải Thượng Lãn Ông. Thấy Lãn Ông bắt chuyện và hỏi thăm, họ Lâm mới thuật rõ đầu đuôi việc mình vừa làm.

Số là viên tiểu tướng trong đồn Vĩnh Dinh tên Huấn Vũ, ngày nọ đang nhồi bùn trát nhà bỗng nhiên ngã lăn ra, chân tay cứng đơ, mình như cây gỗ và nóng như lửa đốt, mắt nhắm miệng ngậm chặt, trong miệng có rất nhiều đờm, mê sảng không biết gì, đại tiểu tiện rất bí.

Huấn Vũ bị như thế đã hai ngày đêm. Người nhà mời 4, 5 thầy thuốc đến, ai cũng cho là bị trúng phong (ngày nay gọi là tai biến mạch máu não, đột quỵ). Họ dùng các thuốc chủ trị chứng này nhưng tất cả đều không công hiệu.

Sau đó bệnh càng nhiều biến chứng. Bệnh nhân miệng há hốc, mắt mờ trũng trũng, tay chân lạnh toát, mình cứng đơ không xoay trở được, đại tiểu tiện mất kiểm soát, cứ tự sốn ra. Gia quyến thấy nguy cấp quá mới đi mời thầy thuốc họ Lâm.

Họ Lâm đến xem bệnh, bắt mạch hồi lâu rồi phán như đinh đóng cột rằng: “Sáu mạch trầm tuyệt, chứng chết đã rõ, không còn lẽ nào sống được”.

Nói xong thì về thẳng. Họ Lâm đi chưa được bao lâu thì gặp Lãn Ông. Qua lời họ Lâm, Lãn Ông biết được sự tình của bạn mình (Lãn Ông và Huấn Vũ có giao tình rất tốt). Ông vội kéo họ Lâm cùng trở lại nhà Huấn Vũ.

Đến nơi, Lãn Ông thấy rằng mắt Huấn Vũ tuy đã đỡ dần đi nhưng con ngươi vẫn còn chuyển động, tay chân tuy lạnh nhưng thân thể còn hơi ấm. Huấn Vũ không nói được, chỉ ứ nước mắt nhìn bạn.

Lãn Ông bắt mạch thì thấy hai mạch Xung dương và Thái khê vẫn đập như thường, hỏi kĩ lại thì mới biết do dùng nhầm thuốc nên càng thêm nặng chứ không phải bệnh tự phát các biến chứng.

Huấn Vũ vốn thể chất không khoẻ, khí âm khí dương trong cơ thể đều hư hao nên chẳng may bị như vậy, rõ ràng là cơ thể suy nhược quá độ nên tự sinh ra bệnh làm cho khí ở trong bị hao hụt nên người mới lạnh toát; vì vậy, dù bên ngoài có biểu hiện của chứng trúng phong nhưng chỉ là giả tượng mà thôi.

Các thầy thuốc khác không hiểu hết cái lẽ của căn bệnh, cứ máy móc theo biểu hiện mà trị làm bệnh thêm nguy, khiến tính mạng bệnh nhân như chuông treo sợi chỉ.

Sau khi phân tích kĩ mọi lẽ, Lãn Ông cam đoan với vợ con Huấn Vũ: “Bệnh này tuy khó khăn thực, nhưng tôi hết sức, tất cứu vãn được”.

Ai cũng trông mong hi vọng, duy chỉ họ Lâm cười mà mĩa mai rằng: “Ông chữa sống được bệnh nhân này thực là người thần, tôi xin đi hầu ông, không dám làm thuốc nữa!”.

Trước sự thiếu hiểu biết nhưng cao ngạo và khinh miệt của họ Lâm, Lãn Ông không thêm đôi co, chỉ tuyên bố: “Tôi không chữa khỏi được bệnh này, thề cũng không dám làm thuốc nữa!”. Nói xong, mỗi người đi một ngã.

Lãn Ông dùng bài thuốc “Sâm phụ thang”, điều chế thành dạng viên (gọi là tễ) và cho Huấn Vũ uống.

Huấn Vũ dùng hết hai tễ, trong khoảng từ giờ Ngọ (11-13 giờ) đến sau giờ Mùi (13-15 giờ) thì chân tay nóng lại như trước, mắt đã nhắm được lim dim, lưỡi đã chuyển động ra vào được, chỉ có ở rốn vẫn nóng như lửa.

Lãn Ông biết là khí dương trong cơ thể đã hồi phục, như thế thì bệnh tất khỏi, không phải lo lắng quá nữa. Ông liền thay thuốc, dùng thang “Bát vị” có điều thêm các vị Nguru tất, Đỗ trọng, Ngũ vị, điều chế thành dạng viên rồi cho uống.

Sau 3 tễ quả nhiên Huấn Vũ mở và nhắm mắt được, miệng biết nhai nuốt trở lại, có thể trở mình, bụng biết đói, da biết đau ngứa, đại tiểu tiện dần được điều hòa. Mặc dù vậy, chân tay ông vẫn chưa co duỗi được, nói năng còn ứ ớ.

Lãn Ông lại chế bài “Bát vị”, nhưng bỏ vị thuốc Phụ tử mà thay bằng các vị Nguru tất, Đỗ trọng, Đương quy, Bạch thược, Lộc nhung, cho uống xen với thang thuốc “Quy tử” có bỏ vị Mộc hương mà thêm vị Quế tâm.

Cứ như vậy điều bổ hơn một tháng thì Huấn Vũ khỏi hết các chứng, đi lại như thường, khí lực tinh thần lại khoẻ hơn trước. Trên dưới trong nhà Huấn Vũ, ai cũng mến đức nhớ ơn, xem Lãn Ông là vị đại ân nhân của gia đình.

Một lần nữa, sau khi kể lại câu chuyện, Lãn Ông đã tự rút ra bài học cho mình.

Đây cũng là kinh nghiệm rất hữu ích cho những lương y đời sau. Theo Lãn Ông thì qua lần này mới càng thấy câu: “Chữa bệnh tất phải tìm đến gốc, chữa ngàn người không sống một người” thực đúng không sai.

Người không tinh, hệ thấy thốt nhiên ngã lăn ra liền cho là phong, ví như một cái cây, gốc rễ vững vàng, dù

rằng gió táp mưa sa, cũng không siêu đổ được, mà đã đến phải siêu đổ, đều là do gốc rễ không vững chắc cả”.

Về phần thầy thuốc họ Lâm, sau khi biết Huấn Vũ khỏi bệnh, mới rõ thực sự bản thân quá kém cỏi, y thuật không bằng người nhưng cử lớn tiếng khích bác, chê bai nên rất lấy làm hổ thẹn.

Từ đó mỗi khi gặp Hải Thượng Lãn Ông, họ Lâm đều có ý bên lên, không dám kèn kieu như trước. Lãn Ông cũng không chấp nhặt, chẳng bao giờ nhắc lại chuyện cũ. ■

Bác sĩ đầu tiên tạo ra chiếc ống nghe huyền thoại nghề y

Từ một chiếc ống nghe bằng giấy, sau đó bằng gỗ, kim loại... trải qua nhiều bước cải tiến, đến nay, chiếc ống nghe tim phổi đã có hình dạng hoàn chỉnh.

Theo *NCBI*, một buổi sáng đẹp trời tháng 9/1816, bác sĩ người Pháp Rene Theophile Hyacinthe Laënnec, khi ấy 35 tuổi, đang đi dạo trong sân của Cung điện Le Louvre, Paris, thì bất gặp hai đứa trẻ gửi tin hiệu cho nhau



bằng một cây gỗ rỗng.

Một đứa gõ vào đầu này của cây gỗ và đứa trẻ còn lại ở đầu bên kia lắng nghe.

Cuối năm đó, bác sĩ Laënnec tiếp nhận một phụ nữ trẻ đang gặp vấn đề về tim. Ban đầu, bác sĩ dùng ngón tay chạm vào ngực của bệnh nhân để chẩn đoán bệnh.

Xấu hổ với cô gái, ông cuộn tờ giấy để tạo ra một chiếc ống, sau đó đặt lên ngực cô. Laënnec rất ngạc nhiên khi cuộn giấy có thể khuếch đại âm thanh tim mà không cần tiếp xúc vật lý, giúp ông chẩn đoán chính xác và lắng nghe rõ nhịp tim cơ thể.

Bước đột phá này đã dẫn đến việc ông phát minh ra ống nghe đầu tiên được làm từ ống gỗ. Laënnec đã dành 3 năm tiếp theo để thử nghiệm chế tạo ống nghe bằng các loại vật liệu khác nhau. Cuối cùng, bác sĩ hoàn thiện thiết kế của mình với một chiếc ống gỗ, đường kính 3,5 cm và chiều dài 25 cm để kiểm tra sức khỏe ngực bệnh nhân.

Sau nhiều thành công trong chẩn đoán âm thanh về tim, phổi, chiếc ống nghe được sử dụng hỗ trợ trong khám nghiệm tử thi. Laënnec xuất bản công trình nghiên cứu đầu tiên về âm thanh trong cơ thể người.

Ông được coi là cha đẻ của chẩn đoán lâm sàng và đã viết những mô tả đầu tiên về bệnh giãn phế quản, xơ gan. Ông phân loại tình trạng phổi như: viêm phổi, giãn phế quản, viêm màng phổi, khí phế thũng, tràn khí màng phổi và các bệnh phổi khác bằng phát minh của mình.

Bác sĩ Laënnec bắt đầu giới thiệu nhiều thuật ngữ lâm sàng khác liên quan đến chiếc ống nghe, được sử dụng đến ngày nay.

Bác sĩ Rene Theophile Hyacinthe Laënnec sinh ra tại Quimper ở Brittany, Pháp năm 1781. Mẹ mất vì bệnh lao khi lên 5 tuổi, Laënnec sống cùng người chú của mình, khi ấy là trưởng khoa y của một trường đại học. Thời thơ ấu, sức khỏe Laënnec không tốt, các vận động cơ thể chậm chạp, thường xuyên bị đau bụng và ho dữ dội. Ông tìm thấy niềm an ủi trong âm nhạc, dành thời gian rảnh để thổi sáo và viết thơ.

Laënnec được truyền cảm hứng từ người chú của mình để theo đuổi sự nghiệp y khoa. Năm 1795, ở tuổi 14, Laënnec giúp đỡ chăm sóc người bệnh và những người bị thương tại khách sạn Dieu ở Nantes. 18 tuổi, ông phục vụ trong Bệnh viện Quân y với vai trò bác sĩ phẫu thuật hạng ba. Sau đó, ông làm quen với công việc lâm sàng, phẫu thuật chính và điều trị bệnh nhân.

Trong vòng một năm, Laënnec đã giành được giải thưởng đầu tiên về cả y học và phẫu thuật tại trường y. Năm 1802, ông xuất bản bài báo đầu tiên của mình về các chủ đề như: viêm phúc mạc, vô kinh và bệnh gan. Dần được mọi người biết đến nhiều hơn, Laënnec bắt đầu tìm hiểu về giải phẫu cơ thể và có những công trình nghiên cứu về bệnh lý giải phẫu.

Trong những tháng cuối đời, ông yêu cầu cháu trai của mình, Mériadec, kích thích ngực của ông và mô tả những gì nghe được bằng ống nghe. Ông qua đời vì căn bệnh lao phổi, căn bệnh mà chính Laënnec đã làm sáng tỏ bằng chiếc ống nghe của mình.

Trong di chúc, Laënnec cho người cháu thừa kế tất cả các nghiên cứu y khoa của ông, cùng với chiếc ống nghe gỗ là di vật giá trị hơn cả.

Ông nghe bằng gỗ sử dụng cho đến nửa sau thế kỷ 19, sau đó chiếc ống nghe đã trải qua nhiều lần cải tiến và ngày càng phổ biến hơn. Ngày nay, ống nghe cao su được sử dụng phổ biến, giúp bác sĩ có thể nghe âm thanh trong cơ thể bệnh nhân ở tần số thấp, tần số cao.

Theo y học, ống nghe tim mạch là sự kết hợp đơn thuần của một trong những định luật vật lý cơ bản nhất, dẫn truyền và khuếch đại âm thanh. Tuy nhiên, đó lại là một trong những tác động lớn và trở thành biểu tượng của nền y học hiện đại.

Mục đích ban đầu tạo ra khoảng cách giữa bác sĩ và bệnh nhân, giờ đây chiếc ống nghe đã trở thành công cụ đặc trưng cho bác sĩ và hữu ích trong phục vụ khám chữa bệnh nhân. ■

4 dấu hiệu cảnh báo mỡ nội tạng đang ở mức cao

Mỡ nội tạng khi tích tụ quá nhiều sẽ dễ gây tiểu đường loại 2, bệnh tim mạch, gan nhiễm mỡ và nhiều rối loạn chuyển hóa khác. Điều đáng chú ý là ngay cả người có cân nặng bình thường cũng có thể gặp tình trạng này.

Dưới đây là những dấu hiệu cảnh báo mỡ nội tạng cao:

Bụng to dù không tăng cân nhiều

Đây là một trong những dấu hiệu dễ nhận thấy nhất của mỡ nội tạng. Mỡ nội tạng nằm sâu trong ổ bụng nên thường làm bụng căng và cứng hơn, theo chuyên trang sức khỏe Healthline (Mỹ).



Người có thân hình bình thường nhưng bụng to thường có mỡ nội tạng tích tụ nhiều

Theo Viện Tim, Phổi và Máu Quốc gia Mỹ (NHLBI), vòng bụng là chỉ số đơn giản nhưng rất quan trọng khi đánh giá nguy cơ tích tụ mỡ nội tạng. Nam giới có vòng bụng từ 102 cm và nữ giới từ 88 cm trở lên sẽ có rủi ro cao hơn mắc các bệnh tim mạch và rối loạn chuyển hóa.

Bên cạnh đó, nhiều chuyên gia cũng khuyến nghị nên chú ý đến tỷ lệ vòng eo trên chiều cao. Nếu vòng eo lớn hơn một nửa chiều cao thì nguy cơ tích tụ mỡ nội tạng và mắc bệnh chuyển hóa sẽ tăng lên. Cụ thể, nếu một người cao 170 cm thì vòng bụng không nên quá 85 cm.

Đường huyết bắt đầu tăng

Mỡ nội tạng không chỉ đơn thuần là nơi dự trữ năng lượng mà còn hoạt động như một cơ quan nội tiết. Chúng tiết ra nhiều chất gây viêm và làm rối loạn quá trình chuyển hóa trong cơ thể, tiền si Laura J. den Hartigh, chuyên gia chuyển hóa tại Trường Y Đại học Washington (Mỹ), cho biết.

Khi lượng mỡ nội tạng tăng cao, các tế bào sẽ dần phản ứng kém với insulin, hiện tượng được gọi là kháng insulin. Hệ quả là làm đường huyết tăng lên, dẫn đến tăng nguy cơ mắc tiền tiểu đường và tiểu đường loại 2.

Huyết áp, mỡ máu hoặc men gan bất thường

Mỡ nội tạng thường không gây ra triệu chứng rõ ràng nhưng lại có thể âm thầm ảnh hưởng đến nhiều chỉ số sức khỏe. Khi loại mỡ này tích tụ nhiều, cơ thể sẽ tiết nhiều a xít béo tự do và các chất gây viêm vào gan. Điều này làm tăng nguy cơ rối loạn chuyển hóa chất béo, huyết áp cao và ảnh hưởng đến chức năng gan.

Vì vậy, nếu kết quả khám sức khỏe cho thấy huyết áp cao, chất béo trung tính tăng, cholesterol "tốt" HDL thấp hoặc men gan tăng, bác sĩ có thể đánh giá thêm nguy cơ tích tụ mỡ nội tạng.

Thân hình gầy ốm nhưng bụng to

Không ít người có cân nặng hoàn toàn bình thường nhưng phần bụng lại to hơn rõ rệt so với tay và chân. Tình trạng này thường được gọi là ốm bên ngoài nhưng nhiều mỡ bên trong.

Nguyên nhân là chỉ số khối cơ thể (BMI) chỉ phản ánh mối quan hệ giữa cân nặng và chiều cao, chứ không cho biết mỡ đang phân bố ở đâu. Vì vậy, một người có BMI bình thường vẫn có thể tích tụ nhiều mỡ quanh gan, tụy và các cơ quan trong ổ bụng, theo Healthline. ■

Nữ kỹ sư giảm 11 kg, đảo ngược gan nhiễm mỡ nặng sau 12 tuần ăn đúng cách

Từng đối mặt nguy cơ biến chứng xơ gan do thói quen ăn đêm giải tỏa căng thẳng, nữ kỹ sư 35 tuổi đã phục hồi tổn thương gan hoàn toàn nhờ thay đổi thứ tự bữa ăn khoa học.

Tại Đài Loan (Trung Quốc), trung bình cứ 3 người thì có một người mắc gan nhiễm mỡ, tình trạng nếu kéo dài có thể dẫn đến xơ gan và ung thư gan. Trong chương trình "Bùng nổ tiểu vũ trụ", bác sĩ gia đình Hsu Shu-hua, giám đốc phòng khám Shuxin, đã chia sẻ trường hợp một nữ kỹ sư 35 tuổi làm việc tại công ty game tăng liền 10 kg do lối sống ít vận động, áp lực công việc lớn, ăn uống thất thường và thường xuyên ăn đêm giải tỏa căng thẳng.

Dù thỉnh thoảng có tập thể hình, cô lại áp dụng sai lầm chế độ ăn kiêng cực đoan cắt bỏ hoàn toàn tinh bột và tiêu thụ quá nhiều thịt đỏ giàu chất béo, khiến cân nặng chững lại. Kết quả khám sức khỏe định kỳ của cô gây báo động khi ghi nhận gan nhiễm mỡ mức độ trung bình đến nặng, cùng hai chỉ số men gan GOT và GPT đều vượt ngưỡng an toàn.

Để giúp bệnh nhân cải thiện thể trạng, bác sĩ Hsu đã xây dựng một liệu trình điều chỉnh kéo dài 12 tuần. Trước hết, thứ tự ăn uống được thay đổi theo trình tự ưu tiên rau, thịt rồi mới đến tinh bột nhằm ổn định đường huyết và kéo dài cảm giác no. Thay vì loại bỏ hoàn toàn tinh bột, bệnh nhân được hướng dẫn chuyển sang dùng các loại thực phẩm nguyên phần như gạo lứt, yến mạch và khoai lang.

Phương pháp ăn trong tinh thức cũng được áp

dụng, yêu cầu người bệnh tập trung cảm nhận hương vị thực phẩm thay vì vừa ăn vừa xem tivi hay làm việc, nhai chậm 20 lần mỗi miếng, chỉ ăn no đến 70%, đồng thời uống đủ 40 ml nước trên mỗi kg trọng lượng cơ thể mỗi ngày và đảm bảo ngủ đủ 7 tiếng.

Về vận động, cô được khuyến khích kết hợp đa dạng các hình thức như đi bộ đốt mỡ, tập tạ tăng cơ, tập yoga kéo giãn, kết hợp tận dụng thời gian rảnh để nhảy dây ngắt quãng 1-2 phút hoặc leo 3 tầng cầu thang.

Nhờ kiên trì tuân thủ nghiêm ngặt trong 12 tuần, nữ kỹ sư đã giảm trọng lượng từ 65 kg xuống còn 54 kg, tỷ lệ mỡ cơ thể giảm mạnh từ 37% xuống 26%. Không chỉ trút bỏ thành công 11 kg mỡ thừa, tình trạng gan nhiễm mỡ mức độ trung bình đến nặng của cô đã hoàn toàn biến mất, các chỉ số men gan trở lại mức bình thường và tình trạng viêm trong cơ thể được giải quyết triệt để. ■

Thực phẩm tránh ăn buổi tối để hạn chế tăng axit uric

Buổi tối là thời điểm cơ thể giảm hoạt động trao đổi chất, vì vậy việc lựa chọn thực phẩm phù hợp có ý nghĩa quan trọng trong việc kiểm soát axit uric.

Axit uric là sản phẩm được tạo ra khi cơ thể phân hủy purin - một hợp chất có trong nhiều loại thực phẩm.

Khi nồng độ axit uric trong máu tăng cao, nguy cơ mắc bệnh gout, sỏi thận và nhiều vấn đề về chuyển hóa cũng gia tăng.

Trước hết, cần hạn chế các loại thịt đỏ như thịt bò, thịt cừu và thịt lợn nhiều mỡ. Những thực phẩm này chứa hàm lượng purin cao, khiến cơ thể sản sinh nhiều axit uric hơn sau quá trình tiêu hóa.

Bên cạnh đó, nội tạng động vật như gan, tim, cật và óc cũng là nhóm thực phẩm nên tránh vào bữa tối vì lượng purin rất cao, dễ làm tăng nguy cơ tích tụ axit uric.

Hải sản như tôm, cua, cá mòi, cá trích và các loại sò, ốc cũng cần được kiểm soát. Dù giàu dinh dưỡng, nhưng các loại thực phẩm này vẫn chứa nhiều purin, đặc biệt nếu ăn thường xuyên vào buổi tối có thể khiến cơ thể khó đào thải axit uric trong khi nghỉ ngơi.

Người có nguy cơ gout hoặc đang bị tăng axit uric nên thay thế bằng các nguồn đạm ít purin như thịt gà bỏ da, trứng hoặc sữa ít béo.

Một nhóm thực phẩm khác cần lưu ý là đồ uống có cồn, nhất là bia. Bia không chỉ chứa purin mà còn làm giảm khả năng đào thải axit uric qua thận.

Bên cạnh đó, các loại nước ngọt có nhiều đường fructose cũng góp phần kích thích cơ thể sản sinh thêm axit uric. Ăn nhiều đồ chiên rán, thức ăn nhanh hoặc thực phẩm chế biến sẵn vào buổi tối cũng làm tăng gánh nặng chuyển hóa, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe tổng thể.

Để hạn chế tăng axit uric, bữa tối nên ưu tiên rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt, trái cây ít ngọt và uống đủ nước.

Việc ăn vừa phải, không ăn quá no trước khi ngủ kết hợp với duy trì cân nặng hợp lý và luyện tập đều đặn sẽ giúp cơ thể kiểm soát nồng độ axit uric hiệu quả hơn, đồng thời giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan. ■

Ngủ sai tư thế - nguy cơ tổn thương thần kinh vĩnh viễn rình rập

Dù mang lại cảm giác an toàn và thoải mái, tư thế ngủ co quắp hai tay trước ngực có thể để lại những tổn thương thần kinh vĩnh viễn.



Tư thế gập chặt hai tay trước ngực có thể gây tổn thương thần kinh

Kịch bản quen thuộc mỗi sáng: bạn thức dậy với cảm giác tê râm ran hoặc châm chích như kiến bò dọc các ngón tay, còn vòm vai thì cứng đờ. Bạn duỗi tay, xoay khớp vai liên tục cho đến khi cảm giác bình thường quay trở lại. Bạn bước ra khỏi giường, rũ mạnh bàn tay và tự trấn an chắc chỉ do đêm qua nằm sai tư thế một chút, không có gì đáng ngại.

Nhưng thực tế có thể không đơn giản như vậy. Chính tư thế ngủ hàng đêm lại là nguyên nhân gốc rễ gây ra vấn đề này.

Rất nhiều người không nhận ra thói quen này của bản thân. Họ chìm vào giấc ngủ với đôi tay thả lỏng, nhưng đến khoảng 3h sáng, cơ thể đã tự động co quắp lại. Tư thế gập chặt hai tay trước ngực hiện được cộng đồng mạng gọi nôm na là "tư thế T. rex" (khủng long bạo chúa) vì nó gợi liên tưởng đến đôi chi trước ngạnh ngùn của loài vật này.

Dù không phải là thuật ngữ y khoa chính thức, các bác sĩ cảnh báo việc duy trì tư thế như vậy từ đêm này qua đêm khác có thể biến những cơn tê bì tạm thời thành tổn thương thần kinh vĩnh viễn.

"Khi ngủ trong trạng thái gập tay và ép chặt vào người, bạn đang trực tiếp đè nén lên các dây thần kinh chạy qua khuỷu tay hoặc cổ tay", bác sĩ Raj Dasgupta, chuyên gia y học giấc ngủ kiêm Cố vấn Y khoa trưởng tại Sleepopolis, trả lời trên trang HuffPost.

Tình trạng này gây thiếu máu cục bộ cho dây thần kinh, dẫn đến tê bì hoặc châm chích ở cánh tay. Về lâu dài, nó còn tạo áp lực lên vùng vai, dẫn đến hiện tượng đau mỏi

và căng cứng.

Bác sĩ Matthew Bennett, chuyên gia phẫu thuật chỉnh hình tại Mỹ, cho biết việc gập khuỷu tay suốt đêm làm tăng áp lực tại các điểm hẹp mà dây thần kinh đi qua. Một số người thậm chí gặp phải tình trạng chèn ép dây thần kinh ở cổ tay, tương tự như hội chứng ống cổ tay, gây tê bì và yếu cơ bàn tay. Đáng nói, đây là thói quen cực kỳ phổ biến và có xu hướng âm thầm nặng dần theo thời gian.

Ông Kieran Sheridan, chuyên gia vật lý trị liệu kiêm sáng lập viên trang GulfPhysio, thường xuyên tiếp nhận các bệnh nhân gặp tình trạng này. Người bệnh thường mô tả cánh tay họ rơi vào trạng thái "tê bì" hoặc phải rũ mạnh bàn tay mới khi chứng ống cổ tay, gây tê bì và yếu cơ bàn tay. Đáng nói, đây là thói quen cực kỳ phổ biến và có xu hướng âm thầm nặng dần theo thời gian.

Ông Kieran Sheridan, chuyên gia vật lý trị liệu kiêm sáng lập viên trang GulfPhysio, thường xuyên tiếp nhận các bệnh nhân gặp tình trạng này. Người bệnh thường mô tả cánh tay họ rơi vào trạng thái "tê bì" hoặc phải rũ mạnh bàn tay mới khi chứng ống cổ tay, gây tê bì và yếu cơ bàn tay. Đáng nói, đây là thói quen cực kỳ phổ biến và có xu hướng âm thầm nặng dần theo thời gian.

Các triệu chứng cảnh báo bao gồm cơn đau nhói lan dọc xuống cánh tay, khó khăn khi cầm nắm đồ vật, hay thường xuyên vô tình làm rơi điện thoại. Đừng chủ quan coi đây là sự vụng về bộc phát hay những phiền toái nhỏ nhặt. Đó là lời cảnh báo rõ ràng rằng tổn thương thần kinh đang ngày một tiến triển.

Bác sĩ Bennett khuyến bất kỳ ai thấy các dấu hiệu này xuất hiện thường xuyên hơn nên đi kiểm tra y tế sớm. "Hầu hết trường hợp đều đáp ứng tốt với các phương pháp điều trị bảo tồn nếu phát hiện sớm", ông cho biết.

Nếu bỏ qua các dấu hiệu cảnh báo, những rắc rối thực sự mới bắt đầu phát sinh. Bác sĩ Dasgupta lưu ý: "Tình trạng tê bì thường chỉ mang tính tạm thời và sẽ tự hết khi bạn thay đổi tư thế ngủ. Tuy nhiên, nếu áp lực chèn ép kéo dài liên tục nhiều tuần hoặc nhiều tháng, nó có thể dẫn đến tổn thương thần kinh vĩnh viễn".

Hành vi co gập người khi ngủ mang lại cảm giác an toàn, một phản xạ bản năng tương tự việc kéo chân quần chặt hơn khi trời lạnh. Tuy nhiên, đằng sau phản ứng này thường là những yếu tố tâm lý và sinh lý sâu xa hơn. Cơ thể có xu hướng tự động bật chế độ phòng thủ ngay cả khi không có nguy hiểm thực sự.

Bác sĩ Bennett giải thích rằng khi hệ thần kinh rơi vào trạng thái cảnh giác cao độ do các cơn đau mãn tính, căng thẳng, mất ngủ hoặc chấn thương tâm lý, chúng ta sẽ vô thức chọn những tư thế mang lại cảm giác an toàn và bớt trống trải hơn.

Nhu cầu tìm kiếm sự an toàn lúc ngủ là hoàn toàn tự nhiên. Nhưng ở một số người, quá trình này diễn ra phức tạp hơn. Bà Judit Merayo Barredo, một nhà tâm lý học lâm sàng, kê về một bệnh nhân tìm đến điều trị trong tình trạng mất ngủ mãn tính và kiệt sức kéo dài. Mỗi đêm, bệnh nhân này đều tỉnh giấc trong tư thế co quắp, hai tay ép chặt vào ngực và vai co rút đúng chuẩn "T. rex".

Bà Barredo chia sẻ: "Dù ngủ nhiều giờ liền, cô ấy luôn thức dậy với cơ thể căng cứng, nghiến chặt hàm và tâm trạng nặng nề". Sau quá trình tìm hiểu, nhà tâm lý nhận ra bệnh nhân đang chịu đựng chứng lo âu nghiêm trọng và tình trạng này bộc phát ngay cả trong giấc ngủ.

Mục tiêu ưu tiên hàng đầu là xoa dịu hệ thần kinh của bệnh nhân trước khi đi ngủ. Bà Barredo đã hướng dẫn cô thực hiện bài tập thả lỏng toàn thân (body scan), viết nhật ký giải tỏa căng thẳng trước khi ngủ và thay đổi không gian phòng ngủ: bổ sung thêm gối tựa, điều chỉnh ánh sáng dịu nhẹ và duy trì lịch sinh hoạt đều đặn.

Theo bà Barredo, việc bệnh nhân bắt đầu thay đổi tư thế ngủ là "một trong những dấu hiệu đầu tiên cho thấy cơ thể cô ấy đang học lại cách cảm nhận sự an toàn". Tất nhiên, không phải ai ngủ ở tư thế "T. rex" cũng mắc chứng lo âu mãn tính. Căng thẳng thường ngày, chất lượng giấc ngủ kém hay tình trạng căng cơ thông thường đều có thể kích hoạt phản ứng co quắp này.

Thách thức lớn nhất là ý chí hoàn toàn không hoạt động trong lúc bạn đã chìm vào giấc ngủ. Bạn không thể tự dặn mình đừng co tay lại giữa đêm. Do đó, giải pháp hiệu quả nhất là tạo ra các rào cản vật lý khiến việc co gập tay trở nên khó khăn hơn.

Cách "huấn luyện" lại cơ thể khi ngủ

Bác sĩ Bennett gợi ý một mẹo cực kỳ đơn giản: quấn một chiếc khăn mặt quanh khuỷu tay và cố định nhẹ bằng băng co giãn. Khăn mặt đóng vai trò như một vật cản mềm, khiến việc gập sâu tay trở nên không thoải mái mà không làm bạn tỉnh giấc.

Nếu bị đau cổ tay, việc đeo nẹp hỗ trợ cổ tay vào ban đêm cũng mang lại hiệu quả rõ rệt. Đối với người có thói quen ngủ nghiêng, chuyên gia Sheridan đề xuất hai cách: đặt một chiếc gối nhỏ hoặc khăn gập giữa hai tay và ngực để chặn việc co tay hoàn toàn; hoặc ôm một chiếc gối ôm dài để giữ hai tay ở vị trí thả lỏng tự nhiên mà vẫn có điểm tựa.

Nếu ngủ ở tư thế nằm ngửa, hãy để hai tay thả lỏng dọc theo thân người hoặc tựa trên một chiếc gối gập hổng. Cánh tay nên giữ thẳng hoặc chỉ hơi gập nhẹ; tuyệt đối tránh chèn tay dưới cơ thể hoặc kê dưới gối. Ông Sheridan giải thích: "Việc giữ cánh tay mở giúp máu lưu thông tốt hơn, giảm áp lực chèn ép lên dây thần kinh và thúc đẩy cơ bắp phục hồi nhanh hơn".

Vì tư thế này thường xuất phát từ một hệ thần kinh đang căng thẳng, bác sĩ Bennett khuyến nên thực hiện các bài tập thư giãn trước khi đi ngủ như hít thở sâu hoặc giãn cơ nhẹ nhàng. "Mục tiêu không phải là gượng ép chỉnh tư thế một cách cứng nhắc", ông nói. "Điều quan trọng là tạo điều kiện tốt nhất để cơ thể được nghỉ ngơi và hồi phục đúng nghĩa".

Nếu bạn thường xuyên thức dậy với bàn tay tê bì, vai cứng đờ hay cảm giác râm ran ở cánh tay, bạn không cần phải xáo trộn toàn bộ thói quen sinh hoạt. Hãy bắt đầu từ những thay đổi nhỏ ngay tối nay. Mỗi giấc ngủ ngon, mỗi tư thế đúng đắn là một bước nhỏ bảo vệ sức khỏe thần kinh của bạn khỏi những tổn thương âm thầm. ■

Cần Người Help Wanted

976-2227/1795

CẦN THỢ TÓC

Cần thợ tóc Nữ hoặc Nam biết làm Bald Fade và Taper Fade. Bao lương tùy theo khả năng. Tiệm đông khách , tip cao, chỗ làm thoải mái trên đường Antoine.

Xin liên lạc Oanh:
713-382-1071

970-2226/1794

CẦN NGƯỜI

Cần người cho tiệm Dry Clean. Biết chút tiếng Anh. Khu 610 & Richmond.

Xin liên lạc Kim:
281-236-8880

958-2223/1791

CẦN NGƯỜI

Cần cô giúp việc làm nhà, nấu ăn, thỉnh thoảng phụ trông 2 bé. 3 đến 6 ngày mỗi tuần. Yêu cầu kinh nghiệm, kiên nhẫn, thương trẻ. Nhà ở khu Galleria Mall (77056).

Xin liên lạc:
503-701-7377

936-2216/1784

CẦN THỢ NAILS

Cần thợ Nail làm bột và làm chân tay nước Full time hoặc Part time, mới ra trường Ok. Khu mix tiệm cách chợ Việt Hoa 18 phút lái xe. Bao lương hoặc ăn chia tùy khả năng.

Xin liên lạc hoặc text Tina:
713-885-1244

Cho Thuê Phòng Room For Share

975-2227/1795

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy, Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ và nữ độc thân:

Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:
832-213-6507

966-2225/1793

CHO SHARE PHÒNG

Phòng cho share master bedroom, conviente. Everythings use.

Xin vui lòng liên lạc:
832-275-2457 * 346-773-0375

972-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới 2005, dư 2 phòng lớn và nhỏ. Gần Nhà thờ, Chùa, Chợ VN. Bao điện nước, Wifi. Khu Bissonet & Dairy Ashford

Xin liên lạc Chị Chung/Anh Lành:
346-453-2662 * 832-640-5575

939-2217/1785

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho share. Chủ bao điện nước, giặt sấy và Internet. Nhà khu Hwy6 & Clay, gần chợ Đồng Khánh, địa điểm tốt:

Xin liên lạc Cô Bảy:
832-768-8167

918-2211/1779

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Eldridge Bellaire, gần chợ Mỹ Hoa dư phòng cho thuê. \$400/tháng. Bao điện, nước, giặt, sấy và Internet.

Xin liên lạc Tuyết: **346-378-8333**

945-2216/1786

CHO SHARE PHÒNG

Phòng Master có giá thuê \$600/tháng, 11230 Hazen St, Zipcode 77072 (cách chợ Hong Kong 4-3 phút).

Xin liên lạc Triều
281-673-0773

942-2218/1786

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an toàn, trên đường Beechnut & Dairy Ashford. Đầy đủ tiện nghi, không nấu ăn. Ưu tiên nam, có thể dọn vô ở liền \$400.

Xin liên lạc Dung (call or text):
832-231-1164

937-2217/1785

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner. Có internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ, \$450/tháng.

Xin vui lòng liên lạc:
713-367-0569

935-2215/1783

CHO SHARE PHÒNG

Nhà sạch sẽ ở Dairy Ashford gần chợ, nhà thờ, trường học. Đầy đủ tiện nghi, bao giặt, Internet, dư phòng lớn và phòng nhỏ, nhà chỉ có Chủ thôi.

Xin liên lạc Cô Chung:
346-453-2662 * 832-640-5575

929-2213/1781

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới có phòng Master Bedroom cho share giá \$600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, Internet, giặt sấy. Không ở chung với chủ. Góc Bellaire - Eldrige.

Xin liên lạc Mạnh:
972-854-8191

973-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn phòng cho share. Khu Beechnut và Gessner 77036. Phòng đầy đủ tiện nghi, xài phòng tắm riêng, gia đình ít người, \$450/tháng. Ưu tiên cho người có việc làm, không hút thuốc, ít nấu ăn.

Xin liên lạc text message:
832-853-2061

946-2218/1786

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Hwy6 & Bissonett, cho thuê Master Bedroom, bếp riêng, lối đi riêng, không ở chung với chủ, đủ tiện nghi, gần chợ.

Xin liên lạc Ngọc:
626-385-8698

962-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Eldridge góc Bellaire dư 1 phòng cho thuê, giá \$450, gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:
832-288-1086
281-892-9237

(hoặc để lại tin nhắn)

961-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư một phòng cho share khu Beechnut (sau chợ Mỹ Hoa), Bao điện, nước, gas và Internet. Ưu tiên người không hút thuốc. \$400/tháng. Anh chị rất vừa ý.

Xin liên lạc:
832-289-7619
832-247-6959

937-2217/1785

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner. Có internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ, \$450/tháng:

Xin liên lạc:
713-367-5069

947-2219/1787

Rao Vặt

BÁN XE

Cần bán 1 chiếc xe Volkswagen Jetta 2019 dư dùng. Số miles 94987, giá \$13,499.

Xin liên lạc Dung:
832-424-7970
832-614-8672

Văn phòng **BẢO HIỂM** **John Milton Nguyen**

11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quý khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: \$200, \$300, \$400...?

Xe, Nhà, Lướt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

- * Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
- * Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
- * Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
- * Xin giảm thuế nhà.
- * Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

- * Medical, Food Stamp, Chip (Bảo đảm được chấp thuận).
- * SSI - SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đón đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
- * Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

- * Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
- * Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
- * Theo dõi hồ sơ di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478
24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150
Katy, Tx. 77494

060-2118/168x



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

- * Mua - Bán nhà mới hay cũ
- * Mua - Bán đất đai, cơ sở thương mại
- * Tìm apartment
- * Nhận Housing

Đặc Biệt:

- * Có Chương Trình giúp và hướng dẫn cho quý vị mua nhà lần đầu.



281 - 709 - 7999

Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.
Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO
Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139
HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

A+ COMPUTECH LLC

- * **Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA**
- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE
- * **Sửa chữa COMPUTER**
- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân
- Networking
- * **WEBSITE design cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce**



KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera
- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera



FREE ESTIMATE

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:30pm
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm
- Thứ Năm: Đóng Cửa

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xiu Mại
- * Thịt Nướng
- * Gà Rô-Ti
- * Chả Lụa
- * Cá Mòi

Đặc Biệt:

- * Bò Bía
- * Gỏi Cuốn
- * Mì, Hủ Tiếu Gà
- * Mì Vịt Tiềm
- * Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho (Cà-Ri)
- * Bún Bò Huế
- * CƠM Gà Hải Nam
- * CƠM Bì Sườn Chả
- * Bánh Bột Chiên
- * Mì Hoàn Thánh
- * Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính Mời

KIM MÔN

**Goldengate Restaurant
Equipment Co.**



Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.

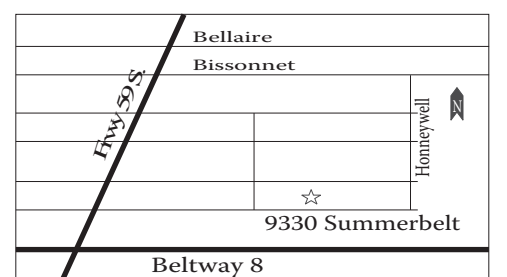
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.

Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156

NEW

963-2224/1792

Nhà Cho Mướn

BW8 & HW90

Nhà cho mướn, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, cho mướn giá rẻ, hoặc share phòng. Ở BW8 và HW90 gần Channel View.

Xin liên lạc Liêm:

281-857-7281

Nhân:

832-863-2784

NEW

08-2026

Bán Nhà Hàng

GẦN ĐẠI HỌC UH

Muốn bán nhà hàng Fry Seafood Togo đang hoạt động good. Gần trường đại học U-H. Tiệm có đầy đủ license Beer, Thuốc lá, walk in freezer và walk in cooler. Bảo đảm: lợi nhuận thu nhập cao mỗi tháng.

Cần thêm chi tiết xin liên lạc hay text Thanh:

713-894-0490 * 346-565-5929

NEW

951-2219/1787

Nhà Cho Thuê

ELDRIDGE & BELLAIRE

Nhà ở Eldridge & Bellaire cách Hong Kong 4 - 6 phút. Nhà lầu rộng 2,500 sqft, 3 phòng ngủ, 1 phòng đọc sách, 2.5 bath. Khu yên tĩnh, có đầy đủ đồ Funiture, giường, Sofa, tủ lạnh, máy giặt sấy. Cho mướn \$1,950 + Deposit.

Xin vui lòng gọi hoặc text:

832-387-2247 * 281-793-9630

NEW

960-2223/1791

Bán Tiệm Nail

RIVER OAKS/GALLERIA - HOUSTON

Established 10 years at the same address. Fully built-out, 1,915 sq.ft., 15 Pedicure chairs, 8 tables, wax room, break room and 2 restrooms. Existing client base, high-traffic locations with 5 high-rise apartment/condo buildings within 2 blocks. Buyer to negotiate new lease with landlord.

Please send a text to:

469-360-4000

NEW

830-2229/1797

Cần Thợ Máy Lạnh

NEW! NEW! NEW!

Cần thợ máy lạnh, biết sửa Cooler và Freezer. Thợ phụ \$150. thợ chánh tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc ông Kha

281-235-5757 * 281-484-2526

NEW

965-2224/1792

Now Hiring

HEB - SOUTH FREEWAY

HEB Supermarket Sushi Bar. Sushi chef and Sushi helper, beginner is OK. Training available and little bit English is OK.
Location: 6055 South Fwy, Houston, TX 77004. Hwy 288 and Rice University Area.

Please contact:

832-808-0206

NEW

956-2222/1790

Washateria For Sale

NEW! NEW! NEW!

20 year old washateria with loyal customers. Good location in a big shopping center with large parking space. Large space 3,600 sqft with low rent. Asking for 150,000 or best offer for both parties.
Family crisis and must sell.

Please contact Mike:

832-640-6021

English or Chinese

NEW

967-2225/1793

Cần Thợ Nails

KHU MISSOURI

Tiệm cần thợ bột với tay chân nước, bột thì bao lương \$1,000. Hơn ăn chia, tiệm nằm tại khu Missouri City (bên trong Walmart) cách Hk4 chỉ 25 phút.

Xin vui lòng liên lạc Jenny:

Cell: 281-896-3280 * Tiệm: 281-403-9600

NEW

964-2224/1792

Tuyển Nhân Viên

NEW! NEW! NEW!

Tuyển Counter Sale (yêu cầu tiếng Anh). Ưu tiên có kinh nghiệm về máy lạnh gia đình, máy Rooftop và phụ kiện HVAC.

Xin liên lạc:

832-661-7777

Hoặc email: jky@aircoolsupply.com

NEW

941-2218/1786

Cần Người

HWY 59 & 99, HOUSTON

Cần tìm người chăm sóc cụ ông 91 tuổi, thời gian: Thứ 2 - Thứ 6. Hình thức: Ở lại nhà (ưu tiên) hoặc sáng đi tối về (7:00AM - 6:00PM). Chăm sóc, trò chuyện và hỗ trợ cụ ông 91 tuổi. Cụ giữ tinh thần rất minh mẫn, tự sinh hoạt cá nhân được, nhưng đi lại cần dùng walker. Cần người túc trực bên cạnh để đảm bảo an toàn, tránh té ngã. Nấu ăn các bữa cơ bản và dọn dẹp nhẹ nhàng khu vực của cụ.
Yêu cầu: Có kinh nghiệm chăm sóc người già, tính tình kiên nhẫn, thật thà. Giao tiếp tốt bằng tiếng Việt và có lý lịch rõ ràng. Lương: Thỏa thuận thương lượng theo hình thức làm việc.

Liên lạc Trâm Anh:

713-702-4176

hoặc qua email: Joannhuyh55@gmail.com

NEW

938-2232

Cần Thợ Nails

KHU MISSOURI

Tiệm nails ở khu Missouri cách Bellaire 15' lái xe, đang cần thợ Chân Tay Nước. Làm việc 6 ngày. Tiệm đóng cửa ngày T2. Bao lương hoặc ăn chia tùy theo khả năng. Income ổn định.

Xin vui lòng liên lạc:

713-885-8769

NEW

942-2218/1786

Cần Người

KHU SUGARLAND

Cần phụ nữ dưới 65 tuổi, dọn dẹp giúp việc nhà, không nấu ăn, khu Sugarland. Làm tuần 3 ngày, ngày 7 tiếng. Yêu cầu sạch sẽ kỹ lưỡng, lương \$15/giờ.

Xin nhắn tin, mình sẽ gọi lại:

281-871-9741

NEW

985-2219/1787

Bán Tiệm Hair & Nail

STAFFORD

Cần bán tiệm Hair & Nail ở vùng Stafford, cách HK4 20 phút, diện tích 1200sqft, 5 station tóc, 2 bồn gội đầu, 2 bàn nail, 2 ghế spa Pedicure , 1 phòng facial waxing, có máy giặt máy sấy. Tiệm đã remodel đẹp, tiền rent rẻ 1365/month. Khách khu mix lịch sự. Giá bán \$65,000.

Xin vui lòng liên lạc Anna:

713-505-7573 * 281-499-5544

NEW

944-2218/1786

Nhà Cho Thuê

ASHFORD & BELLAIRE

Nhà Fourplex khu Dairy Ashford & Bellaire, Zipcode 77072, rộng 1,100 sqft. Nhà 2 tầng, 2 phòng ngủ, 1 phòng tắm rửa. Sàn gỗ & gạch, giá thuê \$1,070/tháng.

Xin vui lòng liên lạc:

832-212-6978

NEW

971-2226/1794

Nhà Cho Thuê

249 & BW8

Nhà 4 phòng ngủ, hai phòng tắm gần chợ Hưng Đông, Nhà thờ Lavang, Chùa, Nhà hàng và Hãng. Gần phi trường lớn. Sàn gỗ và gạch.

Xin liên lạc:

832-965-8859

NEW

952-2219/1787

Cần Người

MEMORIAL CITY - KATY

Cần Bảo Mẫu cho một bé trai 6 tháng tuổi. Bé nặng 20 pound, làm việc từ thứ Hai đến thứ Năm, có thể ở lại nhà. Khi vực Katy, gần Trung tâm mua sắm Memorial City.

Xin nhắn tin Hương:

832-515-6325



NEW

955-Long Term

Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

◆ Thu Ngân / Cashier

◆ Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter

◆ Người Cắt Thịt / Meat Cutter

◆ Người Chặt Hàng / Stocker

◆ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman

◆ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time. Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call:

832-308-0166

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

NEW

942-2218/1786

Cần Người

KHU GALLERIA

Cần 1 phụ nữ dưới 65 tuổi, nấu ăn gia đình 3 người, lương \$2,800/tháng + thưởng thâm niên. 2 tháng, nghỉ 1 ngày, cần ở lại nhà. Nhà ở khu Galleria.

Xin liên lạc Vân:

281-605-9319

Lời Nguyện

948-2219/1787



Kính lạy Cha,

Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.

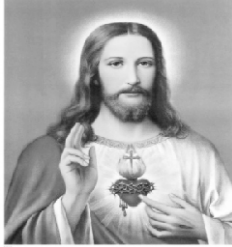
Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chờ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ.

Amen.

QH

Lời Nguyện

In God We Trust



Kính lạy Cha,

Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.

Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chờ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ.

Amen.

TM

Lời Nguyện

948-2219/1787

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bạc Thánh.

Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

Đọc lời nguyện này 9 ngày,

mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nữa.

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health
Vallbona Health Center

HARRIS
HEALTH
Est. 1966

60



Nha Khoa ★ *Thiên Vũ*



60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

★ *Nha Khoa Tổng Quát* ★ *Nha Khoa Thẩm Mỹ* ★ *Nha Khoa Nhi Đồng*



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

ĐẶC BIỆT CHUYÊN VỀ:

* IMPLANT * LÀM RĂNG SỨ * VENEER
* PHẪU THUẬT NƯỚI * NIỀNG RĂNG * TẨY TRẮNG RĂNG

- Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp
- Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.

Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.



NẾU BẠN MUỐN CÓ MỘT HÀM RĂNG ĐẸP CÙNG NỤ CƯỜI XINH VỚI GIÁ CẢ PHẢI CHĂNG, HÃY ĐẾN VỚI:

0913747090
0942121022



* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách MIỄN PHÍ trong phạm vi Sài Gòn.

Kính nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kì Lưỡng